दिनचर्या अध्याय

2 Dinacharya Adhyaaya
Daily Regimen

अथातो दिनचर्याऽध्यायं व्याख्यास्यामः ।

इति ह स्माहुरात्रेयादयो महर्षयः ।

The chapter Dinacharya is thus being expounded as per the instructions of Atreya Aadi Maharshis.

दिने दिने चर्या दिनचर्या, दिनस्य वा चर्या दिनचर्या ।

Those regimens which are followed every day is said as Dinacharya.

उभयलोक हितम् आहारविहारचेष्टितम् इति यावत्, प्रतिदिने यत् कर्तव्यम् ।

The daily regimens include the Aahara (intake of food) & Vihaara (the activities) chesta (actions) done each day to attain benefit with respect to both the lokas (Ubhaya loka).

⇒ 1) प्रातःकालो उत्थान Praatahkaalo Utthaana– Time of wake up

ब्राह्मे मुहूर्त्त उत्तिष्ठेत्स्वस्थो रक्षार्थमायुषः ।

ब्राह्मे मुहूर्त उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थम् आयुषः ।

For the purpose of protecting ones life, the person should awaken in the Braahma Muhurta.

* According to Sarvaangasundara– Brahma Muhurta is the 14th Muhurta Kaala. The whole night has 15 Muhurtas.

1 Muhurta = 48 Minutes

So Braahma Muhurta is 2 Muhurtas earlier to the day light ie. 96 minutes prior to dawn. This time is approximately around 4.30 a.m.

2) दन्त धावन Danta Dhaavana– Brushing the teeth

शरीरचिन्तां निर्वर्त्य कृतशौचविधिस्ततः ।।१।।

अर्कन्यग्रोधखदिरकरञ्जककुभादिजम् । प्रातर्भुक्त्वा च मृद्वग्रं कषायकटुतिक्तकम् ।।२।।

कनीन्यग्रसमस्थौल्यं प्रगुणं द्वादशाङ्गुलम् । भक्षयेदन्तपवनं दन्तमांसान्यबाधयन् ।।३।।

शरीरचिन्तां निर्वर्त्य कृतशौच विधिः ततः ।।1।।

अर्क न्यग्रोध खदिर करञ्ज ककुभादिजम् । प्रातः भुक्त्वा च मृदु अग्रं कषाय-कटु-तिक्तकम् ।।2।।

कनीनि अग्रसमस्थौल्यं प्रगुणं द्वादश अंगुलम् । भक्षयेत् दन्तपवनं दन्तमांस अन्यबाधयन् ।।3।।

After considering the condition of his body (such as the food which was taken the previous night has been fully digested or not) the person has to get rid of his natural urges (Mala Visarjana-defection, Mutra Visarjana-urination) etc. He then has to clean himself properly (कृत शौच)

दन्तधावन Dantadhaavana– Brushing of the teeth

– Twigs of अर्क Arka - Calotropis proura
न्यग्रोध Nyagrodha - Ficus bengalensis
खदिर Khadira - Acacea catachu
करञ्ज Karanja - Pongamia pinnala
कुकुभ Kukubha - Terminalia arjuna
} are used for brushing

– प्राक् (early morning)/भुक्त्वा (after eating) one should brush (macerated) their teeth with the tender tip of the above twigs.

– Qualities of these twigs are–
द्वादश अंगुल Dwaadasha Angula– 12 Angula long.
कनीनि अग्र समस्थौल्य Kaneeni Agra Samasthoulya– Thickness is as the circumference of the little finger.
कषाय-कटु-तिक्तक Having Kashaya-Katu-Tikta Rasa.

– Macerate the tip of the twigs in such a manner that there is no injury to the gums (दन्तमांसान्य अबाधयन्– Danta Maamsaanya Abadhayan)

अयोग Ayoga– Person contraindicated for brushing teeth.

नाद्यादजीर्णवमथुश्वासकासज्वरार्दिती । तृष्णास्यपाकहृन्नेत्रशिरःकर्णामयी च तत् ।।४।।

न आद्यात् अजीर्ण वमथु श्वास कास ज्वर अर्दिती । तृष्णा आस्यपाक हृत् नेत्र शिर: कर्णामयी च तत् ।।4।।

अजीर्ण (Ajeerna)– Indigestion
वमथु (Vamathu)– Vomitting
श्वास (Shwaasa)– Dyspnoea
कास (Kaasa)– Cough
ज्वर (Jwara)– Fever
अर्दित (Ardita)– Facial paralysis
तृष्णा (Trishna)– Thirst
आस्यपाक (Aasyapaaka)– Stomatitis
आमयी, हृत्-नेत्र-शिर-कर्ण– Diseases of heart, eyes, head, ears.

3) अन्जन Anjana– Collyrium

सौवीरमञ्जनं नित्यं हितमक्ष्णोस्ततो भजेत् । चक्षुस्तेजोमयं तस्य विशेषात्श्लेष्मतो भयम् ।।५।।
योजयेत्सप्तरात्रेऽस्मात्स्रावणार्थं रसाञ्जनम् ।

सौवीरम् अञ्जनं नित्यं हितम् अक्ष्णो: ततो भजेत् । चक्षु: तेजोमयं तस्य विशेषात् श्लेष्मतो भयम् ।।5।।
योजयेत् सप्तरात्रे अस्मात् स्रावणार्थं रसाञ्जनम् ।

- सौवीराञ्जन Souveeranjana-Applied daily to the eyes is considered to be beneficial to the eyes (Nityam, Hitam Akshano)
- रसाञ्जन Rasaanjana-applied once in a week, to let the secretions out (स्रावणार्थ Sraava naartha) (Sapta Raatri 7 days)

- Benefits– Eyes are predominant of Teja Mahabhuta (Agni) hence there is a threat of increased Kapha Dosha. Regular application of Anjana alleviates the vitiated Kapha.

[दार्वीक्वाथम् अजाक्षीर पादं पक्त्वा यदा घनम् । तदा रसाञ्जनाख्यं तन्नेत्रयोश्च प्रयोजयेत् ।।

Rasaanjana is prepared by mixing and cooking the Kashaya (decoction) of Daarvi (Daaruharidra- Berberis aristata) with the goat milk till it thickness.]

इतरानि Other–After Anjana Vidhi

ततो नावनगण्डूषधूमताम्बूलभाग्भवेत् ।।६।।

ततो नावन गण्डूष धूम ताम्बूल भाग्भवेत् ।।6।।

- नावन (Naavana– Nasal drops)
- गण्डूष (Gandusha– Gargling with decoction/oil)
- धूम (Dhuma– Medicated smoke)
- ताम्बूल Tambula– Betal chewing)

4) ताम्बूल Tambula–Betel Chewing

ताम्बूलं क्षतपित्तास्ररूक्षोत्कुपितचक्षुषाम् । विषमूर्च्छामदार्तानामपथ्यं शोषिणामपि ।।७।।

ताम्बूलं क्षत पित्तास्र रूक्षोत् कुपितचक्षुषाम् । विष मूर्च्छा मदार्तानाम् अपथ्यं शोषिणाम् अपि ।।7।।

अयोग्य Ayogya in (Contraindicated)
- क्षत Kshata (Injury)
- पित्तास्र Pitta Asra (Bleeding disorders)
- रूक्ष Ruksha (dryness)
- कुपित चक्षुषाम् Kupita Chakshushaam (eye diseases)
- विष Visha (Poison)
- मूर्च्छा Murcha (Syncope)
- मदार्त Madaarta (Alcoholic toxication)
- शोषी Shoshi (Dryness/emaciation)

1) अभ्यङ्ग Abhyanga– Oil Massage

अभ्यङ्गमाचरेन्नित्यं, स जराश्रमवातहा । दृष्टिप्रसादपुष्ट्यायुःस्वप्नसुत्वक्त्वदार्ढ्यकृत् ।।८।।
शिरःश्रवणपादेषु तं विशेषेण शीलयेत् । वर्ज्योऽभ्यङ्गः कफग्रस्तकृतसंशुद्ध्यजीर्णिभिः ।।९।।

अभ्यङ्गम् आचरेन् नित्यं, स जरा-श्रम-वातहा । दृष्टिप्रसाद पुष्टि आयुः स्वप्न सुत्वक्त्व दार्ढ्यकृत् ।।8।।
शिरः श्रवण पादेषु तं विशेषेण शीलयेत् । वर्ज्यौ अभ्यङ्गः कफग्रस्त कृत संशुद्धय अजीर्णिभिः ।।9।।

आचरेत् नित्यं Aacharet Nityam (Done regularly)

Abhyanga when done regularly: the Benefits —

- जरा-श्रम-वातहा Jara-Shrama-Vaataha
  Reduces/delays old age, relives fatigue and reduces Vaata
- दृष्टिप्रसाद Drishti Prasaada- Improves vision
- पुष्टि आयु Pushti Aayu- Increases life span;
- पुष्टि स्वप्न Pushti Swapna- Improves sleep
- सुत्वक् Sutwak- Improves lustre of skin
- दार्ढ्यकृत् Daardhyakrit- Increases strength

* शीलयेत् Sheelayet– Applied especially to–

- शिर: Shirah-head
- श्रवण Shravana-ears
- पाद Paada soles

Other than the whole body.

* वर्ज्य Varjya-Contraindications–

- कफग्रस्त Kaphagrasta– Suffering from Kapha Rogas
- कृत संशुद्ध्य Krita Samshruddhya, In the midst of shodhana
- अजीर्ण Ajeerna - indigestion

6) व्यायाम Vyaayaama (Exercise)

लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निर्मेदसः क्षयः । विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते ।।१०।।
वातपित्तामयी बालो वृद्धोऽजीर्णी च तं त्यजेत् । अर्धशक्त्या निषेव्यस्तु बलिभिः स्निग्धभोजिभिः ।।११।।
शीतकाले वसन्ते च, मन्दमेव ततोऽन्यदा । तं कृत्वाऽनुसुखं देहं मर्दयेच्च समन्ततः ।।१२।।
तृष्णा क्षयः प्रतमको रक्तपित्तं श्रमः क्लमः । अतिव्यायामतः कासो ज्वरश्छर्दिश्च जायते ।।१३।।

लाघवं कर्म सामर्थ्यं दीप्तो अग्निः मेदसः क्षयः । विभक्त-घन-गात्रत्वं व्यायामात् उपजायते ।।10।।
वात-पित्त-आमयी बालो वृद्धो अजीर्णी च तं त्यजेत् । अर्धशक्त्या निषेव्यस्तु बलिभिः स्निग्ध भोजिभिः ।।11।।
शीतकाले वसन्ते च, मन्दम् एव ततो अन्यदा । तं कृत्वा अनुसुखं देहं मर्दयेत् च समन्ततः ।।12।।
तृष्णा क्षयः प्रतमको रक्तपित्तं श्रमः क्लमः । अतिव्यायामतः कासो ज्वरः छर्दिः च जायते ।।13।।

*** शरीर आयासजननं कर्म व्यायाम उच्यते। (Arunadatta comm)**

That which produces Aayaasa (tiredness) to the Shareera (body) is said as Vyaayaama (exercise).

Benefit
- लाघवं Laaghavam– Lightness
- कर्म सामर्थ्य Karma Saamarthya– capability to do work increases
- दीप्तो अग्नि: Deepta Agni– power of digestion increased
- मेदस: क्षय: Medasa Kshaya– fat depletion
- विभक्त घन गात्र Vibhakta Ghana Gaatra– Distinct and firm body parts

त्यजेत् Tyajet
Contraindicated in
- वात-पित्तामयी Vaata Pitta Aamayi
  Those suffering from Vata-Pitta disorders
- वृद्ध Vriddha– old age
- अजीर्णि Ajeerni– indigestion

Capacity of doing is based on
- अर्धशक्त्या Ardhashaktya– Excercise done to half of their capacity in
  बलिभि: Balibhi– Strong persons
  स्निग्ध भोजिभि Snigdha Bhojibhi– unctous food in taken
  शीतकाले Sheeta Kaala– cold seasons
  वसन्त Vasanta Kaala - spring season
- मन्दशक्त्या Manda Shaktya– mild excercise in
  अन्यदा Anyada– others
  अन्य ऋतु Other than in cold and Vasanta Ritu

After Vyayam– अनुसुखं देहं मर्दयेत्। Anusukham Deham Mardayet
The whole body is to be massaged

अति व्यायाम लक्षण
Ati Vyayama Lakshana
Increased excercise
- तृष्णा Trishna– Thirst
- क्षय Kshaya– Emaciation
- प्रतमक Pratamaka– Severe dyspnea
- रक्तपित्त Raktapitta– Bleeding disorders
- श्रम Shrama– Exhaustion
- क्लम Klama– Tiredness
- कास Kaasa– Cough
- ज्वर Jwara– Fever
- छर्दि Chardi– Vomitting etc.

निषेध: अति कर्मणि Nishedha Ati Karma– The Karmas not to be done in excess

व्यायामजागराध्वस्त्रीहास्यभाष्यादि साहसम् । गजं सिंह इवाकर्षन् भजन्नति विनश्यति ।।१४।।

व्यायाम जागर अध्व स्त्री हास्य भाष्यादि साहसम् । गजं सिंह इव आकर्षन् भजन्नति विनश्यति ।।14।।

गजमाकर्षन् सिंह इव भजन्नति विनश्यति
Destruction of the body is seen just line the lion (simha) fights with an elephant (Gaja) and dies
Therefore excess of these leads to death/destruction of body

- व्यायाम (Vyayama)– excercise
- जागर (Jaagara)– not sleeping at night
- अध्व (Adhva)– walking long distances
- स्त्री (Stree)– company of a lady (coitus)
- हास्य (Haasya)– laughing
- भाष्य (Bhaashya)– talking
- आदि साहस (Aadi Saahasa) Similar other over excertions

7) उद्वर्तन Udvartana– Powder Massage

उद्वर्तनं कफहरं मेदसः प्रविलायनम् । स्थिरीकरणमङ्गानां त्वक्प्रसादकरं परम् ।।१५।।

उद्वर्तनं कफहरं मेदसः प्रविलायनम् । स्थिरीकरणम् अङ्गानां त्वक् प्रसादकरं परम् ।।15।।

Udvartana is rubbing or kneading the body, done in the ascending manner.

Definition– उद्वर्तनं-कषायादि चूर्णैः गात्रोद्धर्षणं ।

Rubbing the body with powders etc is udgharshana.

Benefit

- कफहरं– Kaphahara– Reduces kapha
- मेदसः प्रविलायन– Medas pravilayamana-dissolves Meda/fat
- स्थिरीकरणम् अंगानां– Sthiri Karanam Angaanaam Makes the body stronger.
- त्वक्प्रसादकरं– Twak Prasaadakaram Complexion of the skin is enhaneed

8) स्नान Snaana– Bath

दीपनं वृष्यमायुष्यं स्नानमूर्जाबलप्रदम् । कण्डूमलश्रमस्वेदतन्द्रातृड्दाहपाप्मजित् ।।१६।।

दीपनं वृष्यम् आयुष्यं स्नानम् ऊर्जा बलप्रदम् । कण्डू-मल-श्रम-स्वेद-तन्द्रा-तृद्-दाह पाप्मजित् ।।16।।

Snaana Benefits
Benefits of bathing

- दीपनं Deepanam– Increases appetite
- वृष्यम् Vrishyam– Increases sexual vigour
- आयुष्यम् Aayushyam– Enhances life span
- ऊर्जा Urja– Energy
- बलप्रद Balapradam– Increases strength
- पाप्मजित् कण्डू-मल-श्रम-स्वेद-तन्द्रा-तृद्-दाह Paapmajit Kandu-Mala-Shrama-Sweda-Tandra-Trit-Daaha-Removes itching-dirt-exhaustion-sweat-fatigue-thirst-burning sensation

उष्णाम्बुनाऽधःकायस्य परिषेको बलावहः । तेनैव तूत्तमाङ्गस्य बलहृत्केशचक्षुषाम् ।।१७।।

उष्ण अम्बुना अधःकायस्य परिषेको बलावहः । तेन एव तु उत्तमाङ्गस्य बलहृत् केश चक्षुषाम् ।।17।।

Ushna Ambu
Hot water

- अध:कायस्य परिषेको– बलावह:
  Adhah Kaayasya Parisheko– Balaavaha.
  When given to the region below the clavicle it provides strength.
- उत्तम अंगस्य बलहृत्-केश-चक्षुषाम्
  When given to the region above the clavicle it reduces the strength of hair (Kesha Balahrit) and reduces the strength of eyes (Chakshushaam Balahrit)

Contraindications

स्नानमर्दितनेत्रास्यकर्णरोगातिसारिषु । आध्मानपीनसाजीर्णभुक्तवत्सु च गर्हितम् ।।१८।।

स्नानम् अर्दित नेत्र-आस्य-कर्णरोग-अतिसारिषु । आध्मान-पीनस-अजीर्ण-भुक्तवत्सु च गर्हितम् ।।18।।

स्नान गर्हितम्
Contraindications for Snaana (bath)

- अर्दित Ardita– Facial paralysis
- नेत्र रोग Netra Roga– Eye disorders
- आस्य रोग Aasya Roga– Mouth disorders
- कर्ण रोग Karna Roga– Ear disorders
- अतिसार Atisaara– Diarrhoea
- आध्मान Aadhmaana– Abdominal distension
- पीनस Peenasa– Running nose
- अजीर्ण Ajeerna– Indigestion
- भुक्तवत्सु Bhukta Vatsa– Immediately after having food

⇒ सद्वृत्त Sadvritta (Right Conduct)

(I) Factors to maintain positive health

जीर्णे हितं मितं चाद्यान्न वेगानीरयेद्बलात् । न वेगितोऽन्यकार्य: स्यान्नाजित्वा साध्यमामयम् ।।१९।।
सुखार्था: सर्वभूतानां मता: सर्वा: प्रवृत्तय: । सुखं च न विना धर्मात्तस्माद्धर्मपरो भवेत् ।।२०।।
भक्त्या कल्याणमित्राणि सेवेतेतरदूरग: ।

जीर्णे हितं मितं च आदि अन्न वेगानीरयेत् बलात् । न वेगितो अन्यकार्य: स्यात् न अजित्वा साध्यम् आमयम् ।।19।।
सुखार्था: सर्वभूतानां मता: सर्वा: प्रवृत्तय: । सुखं च न विना धर्मात् तस्मात् धर्मपरो भवेत् ।।20।।
भक्त्या कल्याण मित्राणि सेवेत् इतर दूरग: ।

- जीर्णे हितं-मित्तं अन्न– Jeerna Hitam Mitam Anna – After the Jeerna (complete digestion) one should intake. Hita (wholesome) Mita (in proper amount) food
- वेगानीरयेत् बलात्– Vegaaneeryet Balaat – Vegas (urges) are not to be expelled forcefully
- न वेगितो अन्यकार्य– Na Vegito Anyakaarya – No work should be done at the time of Vegas (urges)

- जित्वा साध्यम् आमयम्– Jitwa Saadhyam Aamayam – Treat the curable diseases (Saadhya Rogas)
- सुखं च न विना धर्मात्– Sukham Cha Na Vina Dharmat – Follow Dharma (righteousness) as there is no Sukha (happiness) without that
- भक्त्या कल्याण मित्राणि– Bhaktya Kalyaana Mitraani – Be in the company of friends who aspire for good and others should be kept far (Itara Duraga)

2) दशविध पाप कर्म– Dashavidha Paapa Karma– Sinful Acts

हिंसास्तेयान्यथाकामं पैशुन्यं परुषानृते ।।२१।।

सम्भिन्नालापं व्यापादमभिध्यां दृग्विपर्ययम् । पापं कर्मेति दशधा कायवाङ्मानसैस्त्यजेत् ।।२२।।

हिंसा-स्तेय-अन्यथाकामं पैशुन्यं परुष अनृते ।।21।।

सम्भिन्नालापं व्यापादम् अभिध्यां दृग्विपर्ययम् । पापं कर्मेति दशधा काय-वाङ्-मानसैः त्यजेत् ।।22।।

There are 10 sinful acts pertaining to the Mind (मनस्)– Speech (वाक्)– Body (काय)

काय पाप Sinful acts of Body	1. हिंसा Himsa - Cruelity 2. स्तेय Steya - Stealing 3. अन्यथाकाम Anyatha Kaama–Infedility-sexual intercourse with other women/Guru/Pashu (animal)
वाक् पाप Sinful acts of Speech	4. पैशुन्य Paishunya - talking other than reality/slandering 5. परुष Parusha - harsh/rude talk 6. अनृत Anrita - false words 7. सम्भिन्न आलाप Sambhinna Aalaapa– Uttering rubbish/bringing up quarrel.
मानस पाप Sinful acts of Manas	8. व्यापादम् Vyaapadam - Hatredness Thoughts to bring harm 9. अभिध्या– Abhidhya - longing for other's things 10. दृग्विपर्यय– Drikviparyayam Following or understanding things opposite to pious and useful aspects

These 10 should always be avoided.

Others

अवृत्तिव्याधिशोकार्तानिनुवर्तेत शक्तितः । आत्मवत्सततं पश्येदपि कीटपिपीलिकम् ।।२३।।

अर्चयेद्देवगोविप्रवृद्धवैद्यनृपातिथीन् । विमुखान्नार्थिनः कुर्यान्नावमन्येत नाक्षिपेत् ।।२४।।

उपकारप्रधानः स्यादपकारपरेऽप्यरौ । सम्पद्विपत्स्वेकमना, हेतावीर्ष्येत्फले न तु ।।२५।।

काले हितं मितं ब्रूयादविसंवादि पेशलम् । पूर्वाभिभाषी, सुमुखः, सुशीलः करुणामृदुः ।।२६।।

नैकः सुखी, न सर्वत्र विश्रब्धो, न च शङ्कितः । न कञ्चिदात्मनः शत्रुं नात्मानं कस्यचिद्रिपुम् ।।२७।।

प्रकाशयेन्नापमानं न च निःस्नेहतां प्रभोः । जनस्याशयमालक्ष्य यो यथा परितुष्यति ।।२८।।
तं तथैवानुवर्तेत पराराधनपण्डितः । न पीडयेदिन्द्रियाणि न चैतान्यति लालयेत् ।।२९।।
त्रिवर्गशून्यं नारम्भं भजेत्तं चाविरोधयन् । अनुयायात्प्रतिपदं सर्वधर्मेषु मध्यमाम् ।।३०।।
नीचरोमनखश्मश्रुर्निर्मलाङ्घ्रिमलायनः । स्नानशीलः सुसुरभिः सुवेषोऽनुल्बणोज्ज्वलः ।।३१।।
धारयेत्सततं रत्नसिद्धमन्त्रमहौषधीः । सातपत्रपदत्राणो विचरेद्युगमात्रदृक् ।।३२।।
निशि चात्ययिके कार्ये दण्डी मौली सहायवान् ।

मानसिक / Mind

- अवृत्ति व्याधि शोकार्तान् अनुवर्तेत शक्तितः ।
  Avritti Vyadhi Shokaartaan Anuvartet Shaktitah
  Help those who are Avritti (devoid of livelihood)- Vyaadhi (suffering from disease)
- Shokaarta (grief stricken) with assurance and support as one's capacity.
- आत्मवत् सततं पश्येत् अपि कीट पिपीलिकम् ।।23।।
  Aatmavat Satatam Pashyet Api Keeta Pipeelikam
  Have a compassionate attitude and see oneself as equivalent to the creatures such as keeta (insects) or Pipeelika (Ants)
- अर्चयेत् देव - गो - विप्रवृद्ध - वैद्य - नृपा - अतिथीन्
  Archayet Deva - Go - Vipravriddha - Vaidya - Nripa - Atithin
  Worship Gods - Cows - Elderly - Physicians - Kings - Guests
- विमुखान् न अर्थिनः कुर्यान् न अवमन्येत न आक्षिपेत् ।
  Vimukhaan Na Arthinah Kuryaan Na Avamanyet Na Aakshipet
  No indifference towards those approaching with real needs/desires and not showing disrespect towards them
- उपकार प्रधानः स्याद् अपकार परै अपि अरौ ।
  Upakaara Pradhaana Syaad Apakaara Parai Api Arou.
  Help those even though they have been Apakaara (Non co-operative) and also para (others)
- सम्पद् विपत् स्व एकमना। Sampad Vipat Swa Ekamana
  Same mental attitude towards Sampat (good) as well as in Vipat (bad) situations
- हेताव् ईर्ष्येत् फले न तु। Hetaav Irshyet Phala Na Tu
  Having jealousy towards the cause and not the effect.

भाषण/ वाचिक / Speech

- काले हितं मितं ब्रूयाद् अविसंवादि पेशलम् ।
  Kaala Hitam Mitam Bruyaat Avisamvaadi Peshalam
  Our speech should be Hita - right-well timed

Mita - right words-useful, Avisamvaadi - no much disaggreement, Peshalam - (charming)

- पूर्व अभिभाषी Purva Abhibhashi– taking initiation

सुमुखः Sumukhah– greeting with a pleasant face

सुशीलः Susheelah– with good character

करुणा Karuna– pleasing - मृदु Mridu– Soft - voice

- न एकः सुखी Na Ekah Sukhi– should not be happy alone
- न सर्वत्र विश्रब्धो Na Sarvatra Vishrabdho– Neither believe everybody
- न च शंकित Na Cha Shankitah– Neither doubt every body
- न कञ्चित् आत्मनः शत्रुं, न आत्मानं कस्यचित् रिपुम् ॥27॥

  Na Kanchit Aatmanah Shatrum, Na Aatmaanam Kasyachit Ripaum

  Never reveal some one as a shatru (enemy) or he himself as an enemy to the other.
- प्रकाशयेत् न अपमान Prakaashayet Na Apmaana– Do not disclose the hatredness.
- न च निःस्नेहतां प्रभोः Na Cha Ni Snehtam Prabho-Enemity with the king or superior should also be never brought up.

So thus – जनस्य आशयम् आलक्ष्य यो यथा परितुष्यति ॥28॥
तं तथैव अनुवर्तेत परा आराधन पण्डितः ।

– Thus he should observe the behaviour of others and understand. He then should follow the behaviour accordingly so as to please them.

शारीरिक

- न पीडयेत् इन्द्रियाणि Na Peedayet Indriyani

  Do not inflict the Indriyas (senses).
- न चैतान्य अति लालयेत् Na Chaitaanya Ati Laalayet

  Or let the Indriya remain inert
- त्रिवर्ग शून्यं न आरम्भं भजेतं च अविरोधयन् ।

  Trivarga Shunyam Na Aarambham Bhajutam Cha Avirodhanam

  No actions are to be persued without the purpose of Trivarga - Dharma - Artha - Kaama

  अनुयायात् प्रतिपदं सर्वधर्मेषु मध्यमाम् ।

  Anuyaayaat Pratipadam Sarvadharmeshu Madhyamaam

  Therefore follow the Dharma in a moderate (Madhyama) manner.
- नीच - रोम - नख - श्मश्रुः निर्मलाङ् घ्रि मलायनः ।

  Neecha - Roma - Nakha - Smashru Nirmalaanga Ghri Malaayanah

- Roma (hair) - Nakha (nails) - Samshru (beard) are to be trimmed regularly.
  The orifices, nostrils should be kept clean.
- स्नान शील: सुसुरभि: सुवेषो अनुल्बणोत् ज्वल:।।31।।
  Snaana Sheelah, Susurabhih Suvesho Anulbanot Jwalah
  Snaana sheela (regularly he should take bath), anoint susurabhi (apply fragraness) adore good dresses that are not too bright.
- धारयेत् सततं रत्न - सिद्ध मन्त्र महौषधी।
  Dharayet Satatam Ratna Siddha Mantra Mahoushadhi
  Wear precious stones, and amulets having potent and divine medicines.
- सातपत्रपदत्राणो Saatpatrapadatraano– Wear Padatraana (chappals) and an Saatapatra (umbrella) while going out.
- विरेचत् युगमात्र दृक् Vicharet Yugamaatra Drik– Visualise an area of 1 Yuga (8 ft) ahead as one is walking
- निशि च आत्ययिके कार्ये दण्डी मौली सहायवान् Nishi Cha Aatyaayike Kaarya Dandi Mauli Sahayavaan
  At night, in case of Aatyaayika (emergency) move with a Dandi (stick), Mauli (turban) or Sahaayavaan (helper)

=> निषेध– **Nishedha**– Things not to be done

चैत्यपूज्यध्वजाशस्तच्छायाभस्मतुषाशुचीन् ।।३३।।
नाक्रामेच्छर्करालोष्टबलिस्नानभुवो न च । नदीं तरेन्न बाहुभ्यां, नाग्निस्कन्धमभिव्रजेत् ।।३४।।
सन्दिग्धनावं वृक्षं च नारोहेद्दुष्टयानवत् । नासंवृतमुखः कुर्यात्क्षुतिहास्यविजृम्भणम् ।।३५।।
नासिकां न विकुष्णीयान्नाकस्माद्विलिखेद्भुवम् । नाङ्गैश्चेष्टेत विगुणं, नासीतोत्कटकश्चिरम् ।।३६।।
देहवाक्चेतसां चेष्टाः प्राक् श्रमाद्विनिवर्तयेत् । नोर्ध्वजानुश्चिरं तिष्ठेत् नक्तं सेवेत न द्रुमम् ।।३७।।
तथा चत्वरचैत्यान्तश्चतुष्पथसुरालयान् । सूनाटवीशून्यगृहश्मशानानि दिवाऽपि न ।।३८।।
सर्वथेक्षेत नादित्यं, न भारं शिरसा वहेत् । नेक्षेत प्रततं सूक्ष्मं दीप्तामेध्याप्रियाणि च ।।३९।।
मद्यविक्रयसन्धानदानादानानि नाचरेत् । पुरोवातातपरजस्तुषारपरुषानिलान् ।।४०।।
अनृजुः क्षवथूद्गारकासस्वप्नान्नमैथुनम् । कूलछायां नृपद्विष्टं व्यालदंष्ट्रिविषाणिनः ।।४१।।
हीनानार्यातिनिपुणसेवां विग्रहमुत्तमैः । सन्ध्यास्वभ्यवहारस्त्रीस्वप्नाध्ययनचिन्तनम् ।।४२।।
शत्रुसत्रगणाकीर्णगणिकापणिकाशनम् । गात्रवक्त्रनखैर्वाद्यं हस्तकेशावधूननम् ।।४३।।
तोयाग्निपूज्यमध्येन यानं धूमं शवाश्रयम् । मद्यातिसक्तिं विश्रम्भस्वातन्त्र्ये स्त्रीषु च त्यजेत् ।।४४।।

न आक्रमेत् / Na Aakramet / Not to cross —
- चैत्य छाया Chaitya Chaaya– Shade of trees considered as seats of Graha
- पूज्य छाया Pujya Chaaya– Shadow of respected people
- ध्वज छाया Dhwaja Chaaya– Shadow of flagstaffs of temples
- अशस्त छाया Ashastam Chaaya– Shadow of unholy things

न च आक्रमेत्
Na Cha Aakramet
Also not to cross
- शर्करा Sharkara– heap of ash
- लोष्ट Loshta– heap of stones
- बलि Bali– place of sacrificial ritual
- स्नान Snaana– place of bath

न अभिव्रजेत्
Na Abhivrajet
Not indulging in
- नदीं तरेन् बाहुभ्यां Nadeen Taren Baahubhyaam
  Cross a river using only hands
- अग्नि स्कन्धम् Agni Skandham– Pile of fire

न आरोहेत्
Na Aarohet
Do not climb
- सन्दिग्ध नाव Sandigdha Naava– Doubtful boat
- सन्दिग्ध वृक्ष Sandigdha Vriksha– Doubtful tree
- दुष्ट यानवत् Dushta Yaanavat– Doubtful vehicle

न असंवृत मुखः
Na Asamvrita Mukha
Do not do these without covering the face
- क्षुत् Kshut– Sneezing
- हास्य Haasya– Laughing
- विजृम्भण Vijrimbhana– yawning

Others Not to be done
न
- नासिकां विकुष्णीयान्– Naasika Vikushneeyan– scraping the nostrils
- अकस्मात् विलिखेद् भुवम्– Akasmat Viliket– Sudden writing on the ground
- अङ्गैः चेष्टेत विगुण– Angai Cheshtet Viguna– Irregular movements of the limbs
- आसीत् उत्कटकः चिरम्– Aaseet Utkatakaha Chiram-
  sitting for longer periods on the kness (in squating position)
- ऊर्ध्वजानुः चिरं तिष्ठेत्– Urdhwa Jaanu Chiram Tishtet
  Standing for a long time with knees being raised

श्रमात् प्राक् विनिवर्तयेत्
Shramaat Praak Vinivartayet
Before getting tired, one should forgo
- देह चेष्टा– Deha Chesta– Physical activities
- वाक् चेष्टा– Vaak Cheshta– Activities with speech
- चेतसा चेष्टा– Chetasa cheshta– Mental activities

नक्तं न सेवेत
Naktan Na Sevet
During night time one should not
- द्रुमम्– Druman-stay under a tree
- चत्वर– Chatvaraquadrangular– place where people gather for recreation
- चैत्यान्त– Chaityaanta– Trees considered as the seat of Graha
- चतुष्पथ– Chatushpatha– Junction of the four roads
- सुरालय– Suralaya– Temple

न दिवा अपि
Na Diva Api
These should not be ventured even during

- सूना Suna – Slaughtering houses
- अटवी Atavi– Forests
- शून्य गृह– Shunya Griha– ruined hourse
- श्मशान– Smashaana– Cemetry/burial grounds

* सूनाटवी– Empty forests devoid of birds-animals

न सर्वथ ईक्षेत
Na Sarvatha Eekshet
should not be

- आदित्य Aaditya– Looking at the sun
- भारं शिरसा वहेत्– Bhaaram Shirasa Vahet– Carrying heavy loads on head
- सूक्ष्म-दीप्त-अमेध्य-अप्रियाणि– Sukshma-Deepta-Amedhya-Apriya-Visualising minute-very bright-dirty-unpleasant things

न आचरेत् दान-अदान
Na Aacharet Daana Adaana
Do not give or accept

- मद्य Madya – Alcohol
- सन्धान Sandhaana– fermented preparation

च त्यजेत्
Cha Tyajet
To be left or to be avoided

- पुरोवात– Purovaata– Direct breeze
- आतप– Aatapa– Heat of the sun
- रज– Raja– Dust
- तुषार– Tushaara– Mist
- परुष अनिल– Parusha Anila– Polluted air
- अनृज क्षवथु– Anruja Khavathu– Disordered sneezing
- अनृज उद्गार– Anruja Udgaara– Disordered belching
- कास– Kaasa– Cough in disodered position
- स्वप्न– Swpna– Sleeping in disordered position
- अन्न– Anna– Disordered food intake
- मैथुन– Maithuna– Disordered sexual intercourse
- कूलच्छायां नृपद्विष्टं– Those hating the kings
- व्याल– Vyaala– Wild animals
- दंष्ट्र– Damshtra– Snakes
- विषाणिव– Vishaaniva– Poisonous, horned animals
- हीन-अनार्य अतिनिपुणसेवां त्यजेत्–Heena Anaarya Atinipunasevaam Tyajet Persons having mean mentality and are not respectful
- विग्रहम् उत्तमैः– Vigraham Uttamaih– Disputes with wise people

च त्यजेत्
Cha Tyajet
Avoid

- सन्ध्या काल / Sandhya Kaala / Evening time
  - अभ्यवहार– Abhyavahara– Food
  - स्त्री– Stree– Mating
  - स्वप्न– Swapna– Sleeping
  - अध्ययन– Adhyayana– Reading
  - चिन्तन– Chintana– Thinking
- अशन / Ashana / Food served By
  - शत्रु– Shatru– Enemies
  - सत्र गण– Satra Gana- at sessions;
  - अकीर्ण– Akeerna- where there are many donors
  - गणिका– Ganika– Prostitutes
  - आपणिका– Aapanika– Shops
- वाद्य– / Vaadya / Sound from
  - गात्र– Gaatra Body
  - वक्त्र– Vaktra Mouth
  - नख– Nakha– Nail
- अवधूनन– Avadhunana / Avoid shaking of
  - हस्त– Hasta– Hands
  - केश– Kesha– Hair
- मध्येन / Madhyena / Moving between
  - तोय– Toya– two receptacles of water
  - अग्नि– Agni– Fire
  - पूज्य– Pujya– Respectable persons
- शवाश्रयम् धूमं– Shavaashrayam Dhuma– Fumes of the dead body
- मद्य अतिसक्त– Madya Atisakta– Those addicted with alcohol
- विश्रम्भ स्वातन्त्र्ये स्त्रीषु– Vishrambha Swaatantra Streeshu– total independence to women.

Thus Wisdom– लौकिक अर्थे

आचार्यः सर्वचेष्टासु लोक एव हि धीमतः । अनुकुर्यात्तमेवातो लौकिकेऽर्थे परीक्षकः ।।४५।।

आचार्यः सर्वचेष्टासु लोक एव हि धीमतः । अनुकुर्यात् तमेवातो लौकिकेऽर्थे परीक्षकः ।।45।।

The Loka (world) is itself Acharya (teacher). Therefore a wise person who observes the Loka (Loka Anukuryaat) follows these principles as an evaluator (Pareekshaka).

⇒ सद्वृत्त Sadvritta (Good conduct)

आर्द्रसन्तानता त्यागः कायवाक्चेतसां दमः । स्वार्थबुद्धिः परार्थेषु पर्याप्तमिति सद्व्रतम् ।।४६।।

आर्दसन्तानता त्यागः काय-वाक्-चेतसां दमः । स्वार्थ बुद्धिः पर अर्थेषु पर्याप्तम् इति सद्व्रतम् ।।46।।

सद्वृत्तं-सतां व्रतमवश्यकर्तव्योऽर्थः । (Arunadatta commen)

The roles of conduct which are to be done is Sadvritta

सद्व्रतम्
Sadvrittam — Good conduct
- आर्द्रसन्तानता Aardasantaanata – Compassion towards all living beings
- त्यागः Tyaagah– Sacrifice
- काय-वाक्-चेतसां दमः। Kaaya-Vaak-Chetasa Damah– Control of activities of body-speech-mind
- स्वार्थबुद्धि परार्थेषु Swarthabaddhi Paraartheshu Indifferent attitude towards the gains of others

नक्तंदिनानि मे यान्ति कथम्भूतस्य सम्प्रति । दुःखभाङ्ग भवत्येवं नित्यं सन्निहितस्मृतिः ।।४७।।

नक्तं दिनानिमे यान्ति कथम् भूतस्य सम्प्रति । दुःखभाङ्न एवं नित्यं सन्निहित स्मृतिः।।47।।

A person has no affliction of sorrow if he is conscious about his routine day and night.

Aachara Phala आचार फल– Results of positive deeds

इत्याचारः समासेन, यं प्राप्नोति समाचरन् । आयुरारोग्यमैश्वर्यं यशो लोकांश्च शाश्वतान् ।।४८।।

इति आचारः समासेन, यं प्राप्नोति समाचरन् । आयुः आरोग्यम् ऐश्वर्यं यशो लोकां च शाश्वतान्।।48।।

इति आचारः समासेन– प्राप्नोति समाचरन्– Iti Aachaarah Samaasen– Praapnoti Samaacharan

Thus by following the above right conduct, one attains
- आयुः– Aayu– long life
- आरोग्य– Arogyam– health
- ऐश्वर्य– Aishwarya– prosperity
- यश– Yasha– fame
- शाश्वत लोक– Shashvata Loka– Eternal world

इति श्रीवैद्यपतिसिंहगुप्तसूनुश्रीमद्वाग्भटविरचितयामष्टाङ्गहृदयसंहितायां सूत्रस्थाने
दिनचर्या नाम द्वितीयोऽध्यायः ।।२।।

Thus the second chapter "Dinacharya Adhyaaya-daily regimen-comes to an end as said by Vagbhata, the son of Simhagupta the king of physician.